

Woher kommt die Bindungsanalyse?

Anfang der 1990er-Jahre entwickelten die zwei ungarischen Psychoanalytiker Jenő Raffai und György Hidas das Konzept der Mutter-Kind-Bindungsanalyse, die mittlerweile als Vorgeburtliche Beziehungsförderung oder Bindungsanalyse bezeichnet wird.

Sie hatten durch ihr therapeutisches Arbeiten erkannt, wie wichtig und einflussreich die vorgeburtliche Zeit für die psychische Gesundheit und für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes war.

Vorgeburtliche Beziehungsförderung/Bindungsanalyse stellt keine Therapie im Sinne einer Psychotherapie dar. Sie ist eine Methode mit großem Potenzial, um schwangere Frauen (und werdende Väter) zu begleiten und wird von speziell geschulten Personen angeboten.



Erfahrungen

„Ich hatte manchmal Zweifel, ob das, was ich spüre, ich bin oder das Baby. Aber wenn ich hingespürt habe, war so eine Gewissheit, und da habe ich mir selber geantwortet: Ja, das ist das Baby.“

„Es war wundervoll, was ich da mit meinem Baby erlebt habe.“

„Alle haben Anforderungen an mich gestellt, in der Babystunde hatte ich meinen Raum und alles durfte sein.“

„Ich hatte keine Muttergefühle, in der Bindungsanalyse konnte ich mich in kleinen Schritten dieser Rolle und der Beziehung mit meinem Baby nähern.“

Interessiert?

Ihr:e Bindungsanalytiker:in in der Nähe:

Hg: *aktion leben österreich*, 1150 Wien, Diefenbachgasse 5/5
Grafik: pART Werbe GmbH, 0664/103 22 74; Fotos: Natalia Hirshfeld, Georg Rudy, Prostock-studio, SDJ (alle shutterstock.com)

 **aktion leben**
österreich

www.aktionleben.at
www.bindungsanalyse.or.at



**Vorgeburtliche
Beziehungsförderung**

Bindungsanalyse nach Raffai & Hidas



*„Es ist ein großes Geschenk,
wenn man das Kind
noch nicht sehen,
aber so intensiv spüren kann.“*

www.bindungsanalyse.or.at

Vorgeburtliche Beziehungsförderung

Bindungsanalyse nach Raffai und Hidas

Was ist das?

Die Vorgeburtliche Beziehungsförderung oder Bindungsanalyse ist eine etablierte Methode, um schwangere Frauen zu begleiten. In wöchentlich stattfindenden Babystunden unterstützen Bindungsanalytiker:innen werdende Mütter dabei, einen differenzierten Kontakt mit ihrem ungeborenen Kind zu entwickeln und die Beziehung zu vertiefen.

Auch die werdenden Väter können früh einen Kontakt zu ihrem ungeborenen Kind aufbauen. Wenn gewünscht, sind sie zu den bindungsanalytischen Treffen eingeladen.

Ab wann?

Die Bindungsanalyse beginnt idealerweise vor der 20. Schwangerschaftswoche und begleitet mit wöchentlichen Terminen bis zur Geburt.

Wie läuft eine bindungsanalytische Begleitung ab?

Das Herzstück bilden die Babystunden. Dabei wird die schwangere Frau zur Entspannung und Bündelung ihrer Aufmerksamkeit auf das innere Erleben angeleitet. Sie wendet sich ihrem Baby in der Gebärmutter zu.

Es entwickelt sich ein Austausch zwischen ungeborenem Kind und schwangerer Frau. Dies geschieht über Gefühle, innere Bilder und Dialoge. Mutter und Kind lernen einander kennen, die schwangere Frau entwickelt ein klares Bild von ihrem Baby. Das Baby fühlt sich von seiner Mutter wahrgenommen und als eigenständige Persönlichkeit gesehen.

Vor dem Babykontakt gibt es immer die Möglichkeit, aktuelle Themen zu besprechen und zu reflektieren.

Gegen Ende der Schwangerschaft beginnen die Abschluss-Stunden, um das ungeborene Kind gut auf die Geburt und damit den Übergang aus seiner ersten Lebenswelt in die Außenwelt vorzubereiten. Auch die Mutter bereitet sich auf das Loslassen vor, um der Geburt zuversichtlich entgegenzusehen.

Für wen?

Alle werdenden Eltern können dieses Angebot nutzen, das in dieser Zeit der Veränderungen Halt gibt.

Belastungen im aktuellen Lebensumfeld, Probleme bei früheren Schwangerschaften, Fehlgeburten, Abbrüche oder elterliche Ängste können die Beziehung zum heranwachsenden Baby irritieren. In den bindungsanalytischen Stunden können schwierige Vorerfahrungen bearbeitet werden, damit sich die Beziehung zum Baby unbelastet entwickeln kann.



Was kann die Bindungsanalyse?

- ▶ Es gibt deutlich weniger Frühgeburten, die meisten Babys kommen auf natürliche Weise und zum Termin auf die Welt.
- ▶ Es kommt seltener zu Kaiserschnittgeburten oder Geburtskomplikationen.
- ▶ Da Mutter und Kind bereits ein eingespieltes Team sind, fällt das Stillen von Anfang an leichter und eine größere Anzahl an Müttern stillt ihre Kinder auch noch nach sechs Monaten nach der Geburt.
- ▶ Die Mütter haben eine deutlich verringerte Wahrscheinlichkeit, einen Babyblues oder eine postpartale Depression zu entwickeln.
- ▶ Die Babys sind im Allgemeinen ruhiger und entspannter, es gibt seltener „Schreibabys“.
- ▶ Die Verständigung mit dem Baby nach der Geburt ist einfacher. Durch die bereits bestehende innere Verbindung zwischen Mutter/Vater und Baby läuft ihre Kommunikation intuitiv und selbstverständlich.

Die Schwangerschaft wird bewusster erlebt, die werdende Mutter in ihren Kompetenzen gestärkt.

Die Mütter vertrauen sich selbst mehr. Sie bestimmen und gestalten selbstbewusster den Übergang vom Tochter- zum Muttersein. Ähnliches wird auch bei den Männern auf ihrem Weg vom Sohn zum Vater ihres Kindes beobachtet.

